



Patyi Bettina

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Magyar Labdarúgó Szövetség, Bács-Kiskun Megyei Igazgatóság,
Bács-Kiskun megye, Kiskunfélegyháza



Terepgyakorlati feladataim....

Az elmúlt egy év során, a harmadéves terepgyakorlatomat a Kiskunfélegyházi Labdarúgó játékvezetői csoportnál végeztem. Ezen idő alatt a dolgozók, játékvezetők és a terepkoordinátorom is segítségemre volt, támogattak a munkám elvégzésében.

Az első félévemben csendben tevékenykedtem. Egészségfejlesztés szakmával kapcsolatos véleményeket gyűjtöttem, életmódbeli szokásokat mértem fel, egészségkockázatokat elemeztem valamint a célcsoportom egészségtérképét készítettem el kérdőíves módszerrel.

A második félévemben az előző munkám megfigyelései, tapasztalatai és eredményei alapján egy négy módszerből álló egészségfejlesztő projektet terveztem és valósítottam meg, melynek címe a *Tudatosabb egészségi állapot megtartása* volt. A projektem célja az volt, hogy felhívjam a figyelmet a megfelelő folyadékfogyasztás és a bemelegítés pozitív hatásának fontosságára. A projektem első módszere egy rövid csoportos tájékoztató volt,

mellyel felhívtam a figyelmet a bemelegítés pozitív hatásaira. Egy interaktív beszélgetés indítása ebben a témában, saját élmények, tapasztalatok megosztása. A második módszerem egy több napos elem volt. 8 napon át 10 alkalommal került sor egy 5-10 perces hosszúságú átmozgató bemelegítésre, mérkőzések előtt. Nem csak én mutattam mozgásgyakorlatokat, hanem saját maguk is kipróbálták a bemelegítés levezénylését. Azt tapasztaltam, hogy az első módszerem hatással volt erre az elemre. A harmadik projekt elemem szintén tartalmazott egy rövid tájékoztatót, a megfelelő folyadékfogyasztás témájában, játékos formában. Ezen a napon közösen összegyűltünk egy kávézóban, ahol mindenki választhatott magának egy neki tetszőleges italt, amit elfogyaszthat. Kockacukrok segítségével ki kellett pakolni az ital mellé az általuk gondolt cukormennyiséget, melyet tartalmaz az adott folyadék, majd a végén közösen megbeszéltük. Mivel más italok cukormennyiségéről is érdeklődtek, feltételeztem, hogy figyelnek rám és érdeklődnek a

téma iránt. Az utolsó módszerem lényege, az volt, hogy közösen alkottunk. Mindenki elkészíthette a saját kis noteszét melyet megtarthatott. Ebbe a kis füzetbe mindenki beleírhatta a kedvenc bemelegítő gyakorlatát és motivációként elvihette magával. Átfogó célom az volt, hogy az egészségi állapotukat tudatosabbá tegyem. A célcsoportom tudását több

információval bővítsem ebben a témában. Olyan szokást szerettem volna kialakítani, amit akkor is végeznek, mikor nem vagyok ott. Integrálni őket arra az egyéni és közösségi szokásra.



Amire büszke vagyok....

Büszkeséggel tölt el, hogy az elképzelt és megtervezett projektemet meg tudtam valósítani. Minden akadályt, ami a projektem megvalósítása útjában állt, időben észlelni tudtam és ez által megoldani. Örömmel töltött el, hogy mindenki pozitív visszajelzéseket adott. A módszerek elvégzése alatt nem csak én, de a dolgozók is jól érezték magukat. Úgy gondolom sikerült, egy szokást kialakítanom, melyet szívesen végeznek.

Patyi Bettina egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bettina személyében mint egészségfejlesztő gyakornok, egy lelkiismeretes és a munkájára igényes személyt ismertem meg. Mindig felkészülten érkezett és tényleges tudást tudott felmutatni. Feladatát nagyban nehezítette, hogy a csoport tagjai nem egy konkrét helyen végzi a munkatevékenységét, hanem különböző helyszíneken. Nem csak ezt a problémát, de a terepgyakorlata során fellépő nehézségeket is jól tudta kezelni. A projekt melyet szervezett tökéletesen beleillett a játékvezetők életmódjába. Mindenki jól érezte magát a megvalósítás alatt. Örülök, hogy minket választott terepgyakorló helyének és segítségére tudtunk lenni.

További munkájához sok sikert kívánok!



Patyi Zoltán

kapcsolattartó
terepkoordinátor